

ALIANZAS BINACIONALES

NARRATIVAS PERSONALES Y BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL DE ADULTOS MAYORES EN CONTEXTOS DE ECUADOR Y COLOMBIA.

Sara Esperanza Lucero Revelo¹, Liliana del Carmen Dávila Hidalgo²,
Lorena Marivel Dávila Pullas³, María del Carmen Tobar González⁴,
Ingrid Julieth Sotelo Yela⁵, Karen Lorena Hualpa Ascuntar⁶

Resumen

Este artículo presenta parte de los resultados de la investigación realizada en comunidades de Ecuador y Colombia, donde se analizó cómo las narrativas personales y la práctica de la bailoterapia contribuyen, al bienestar emocional y cognitivo de los adultos mayores. Los hallazgos muestran que la música tradicional y el baile actúan como detonantes de la memoria autobiográfica, fortaleciendo la identidad cultural y personal. Asimismo, la narración de experiencias, valida la existencia de los participantes, generando un sentido de pertenencia y reduciendo la soledad. La sinergia entre movimiento y narrativa resignifica la vejez como una etapa activa y digna, donde el cuerpo se convierte en archivo vivo de memoria y la

-
1. PhD y consultora de investigación Instituto Tecnológico Superior Ibarra, ORCID 0009-0003-1228-1284, slucero@itsi.edu.ec
 2. Mag. y docente investigadora Universidad de Nariño, ORCID 0000-0001-5667-4192, culturaydesarrollo@udenar.edu.co
 3. Mag. y directora de investigación Instituto Superior Tecnológico Ibarra, ORCID 0000-0001-8813-1037, ldavila@itsi.edu.ec
 4. Mag. y docente investigadora Instituto Superior Tecnológico Ibarra, ORCID 0009-0002-4258-9274, mtobar@itsi.edu.ec
 5. Estudiante de Sociología (Semillerista CUDE UDENAR), culturaydesarrollo@udenar.edu.co
 6. Estudiante de Sociología (Semillerista CUDE UDENAR), culturaydesarrollo@udenar.edu.co

comunidad en sostén emocional. Se concluye que la bailoterapia y las narrativas son herramientas integrales para promover un envejecimiento activo, inclusivo y resiliente.

Palabras clave: envejecimiento activo, bailoterapia, narrativas personales, memoria autobiográfica, bienestar emocional.

Abstract

This article presents part of the results of research conducted in communities of Ecuador and Colombia, analyzing how personal narratives and dance therapy contribute to the emotional and cognitive well-being of older adults. Findings reveal that traditional music and dance act as triggers of autobiographical memory, reinforcing cultural and personal identity. Storytelling validates participants' existence, fostering belonging and reducing loneliness. The synergy between movement and narrative redefines aging as an active and dignified stage, where the body becomes a living archive of memory and the community an emotional support system. It is concluded that dance therapy and narratives are integral tools to promote active, inclusive, and resilient aging.

Keywords: active aging, dance therapy, personal narratives, autobiographical memory, emotional well-being.

Introducción

Este artículo presenta parte de los resultados de la investigación: *La influencia de las narrativas personales en el desarrollo cognitivo de los adultos mayores: memoria, identidad y bienestar. En contextos de Imbabura, Ecuador, Nariño y Valle del Cauca de Colombia*, el envejecimiento constituye un proceso universal, progresivo e inevitable que debe ser comprendido desde una perspectiva biopsicosocial, en la cual los factores biológicos, psicológicos y sociales interactúan de manera constante. En el marco de los actuales paradigmas de salud, donde la longevidad aumenta de forma sostenida, resulta imprescindible adoptar un enfoque holístico que no se limite a la edad cronológica, sino que priorice la preservación de la capacidad funcional, la autonomía y la calidad de vida de los adultos mayores.

La literatura científica ha demostrado que la práctica de actividades físicas y cognitivas, como la bailoterapia, constituye una estrategia integral para prevenir el sedentarismo y el síndrome de inmovilismo, considerados riesgos críticos en la gerontología clínica (Harrand & Bollstetter, 2000; Viguera, 1997). El baile, además de mejorar la condición física, estimula la memoria, la atención y la

concentración, favoreciendo la neuroplasticidad cerebral y reduciendo el riesgo de deterioro cognitivo (Webster & Haight, 2002; Rehfeld et al., 2018).

Asimismo, la bailoterapia se convierte en un espacio de socialización y apoyo mutuo, donde las diferencias socioeconómicas se diluyen y se fomenta la igualdad, la solidaridad y la creación de vínculos afectivos, tal como señalan Salazar y Villanea (2010). En este contexto, las narrativas y la reminiscencia desempeñan un papel esencial: recordar y compartir experiencias pasadas fortalece la identidad personal y cultural, validando la existencia de los adultos mayores y transmitiendo un legado intergeneracional (Chaudhry, 1999; Gibson, 2011).

La música tradicional, por su parte, actúa como un puente entre pasado y presente, evocando recuerdos de juventud y festividades que refuerzan la memoria autobiográfica y la identidad cultural (González et al., 2017). De esta manera, la sinergia entre bailoterapia y narrativas resignifica la vejez como una etapa activa, digna y comunitaria, donde el cuerpo se convierte en archivo vivo de memoria y vitalidad, y la comunidad en sostén existencial.

Este estudio se fundamenta en los aportes de diversos autores (Barros Pilay, 2011; Bonilla & Rapso, 1997; Merril, 2002; Kattenstroth et al., 2013; Pico Fierro, 2025; Melendres Aldas, 2025), quienes coinciden en que el baile y la reminiscencia son herramientas poderosas para estimular la memoria, fortalecer la identidad y promover un envejecimiento activo.

Marco Teórico

Las categorías emergentes del estudio muestran cómo la bailoterapia y la música tradicional se convierten en prácticas integrales que impactan en múltiples dimensiones de la vida, donde la narrativa fue la estrategia fundamental y un estímulo para la bailoterapia, la cual favorece el bienestar emocional. Autores como Barros Pilay (2011) destacan el papel del baile en la estimulación de la memoria cognitiva. Y las narrativas, reflejan la transformación de la percepción de la vejez, que pasa de ser vista como una etapa de espera pasiva a un tiempo de plenitud y dignidad.

Donde la bailoterapia contribuye a la reducción de síntomas de depresión, ansiedad y soledad, favoreciendo la autoestima y la salud emocional. Genera vitalidad, mejorando la coordinación, postura, equilibrio y resistencia aeróbica, reduciendo riesgos de caídas y fortaleciendo la confianza física. En las entrevistas, esta categoría se articula con la idea de sentirse “más vivas” y “jóvenes otra vez”, lo que resignifica la vejez como etapa activa y con propósito.

Con respecto a la identidad personal y cultural en este estudio investigativo, las categorías emergentes de la música tradicional (cumbia, pasillo, sanjuanito) activan la memoria del cuerpo, conectando pasado y presente, reforzando raíces culturales y vivencias personales. Al respecto, Chaudhry (1999) y otros autores, resaltan la reminiscencia y las narrativas como mecanismos para mantener la identidad en momentos de declive físico-cognitivo. Esta reconstrucción de la identidad fortalece la resiliencia y permite transmitir valores a las nuevas generaciones.

En las narrativas, la bailoterapia se convierte en un espacio, donde desaparecen las jerarquías socioeconómicas y se fomenta la igualdad y solidaridad. Según Salazar y Villanea (2010), el baile favorece la socialización y la creación de círculos de apoyo, generando una identidad social y apoyo mutuo. El grupo funciona como una “segunda familia”, en el cual se comparten alegrías, penas y apoyo material, reduciendo la soledad y el rechazo social.

Así mismo, la categoría emergente de la música tradicional, se convierte en un puente pasado-presente, los ritmos de décadas pasadas y los géneros tradicionales permiten la evocación de recuerdos significativos, reforzando la memoria autobiográfica. La música actúa como detonante de reminiscencia, conectando la historia personal con la realidad actual, fortaleciendo la identidad cultural y la motivación para participar.

En esta investigación, el grupo de bailoterapia se interpreta como un espacio donde las mujeres mayores recuperan visibilidad: ser escuchadas les devuelve la certeza de que “existen” y que sus vivencias aún importan. Convirtiéndose en un espacio de escucha y validación, los participantes cumplen un rol de liderazgo solidario, validando la importancia de la vejez y transmitiendo un legado intergeneracional.

En consecuencia, la hermenéutica revela que la bailoterapia y la música tradicional no son solo actividades recreativas, sino espacios de construcción de sentido. El cuerpo se convierte en un texto vivo de memoria y vitalidad, donde la comunidad se resignifica como sostén existencial, donde la igualdad y el apoyo mutuo fortalecen la identidad social.

La música y la narrativa actúan como puentes que conectan pasado y presente, asegurando continuidad cultural y emocional. La escucha y el liderazgo solidario validan la existencia de los adultos mayores, otorgando dignidad y propósito a la vejez. En conjunto, estas categorías muestran que la bailoterapia es una intervención integral que articula lo físico, lo cognitivo, lo emocional y lo social, resignificando la vejez como etapa de plenitud, pertenencia y legado.

Enfoque biopsicosocial del envejecimiento. El envejecimiento se entiende como un proceso universal y progresivo, no como patología, donde interactúan factores genéticos, biológicos y sociales. La plasticidad neuronal (capacidad de generar nuevas conexiones sinápticas) es clave para diferenciar el envejecimiento fisiológico del patológico. Chaudhry (1999) subraya que las narrativas y la reminiscencia favorecen la identidad y autoestima en momentos de declive cognitivo, transmitiendo además conocimientos a las generaciones futuras.

Riesgo del sedentarismo y necesidad de intervención. El síndrome de inmovilismo acelera la pérdida de independencia y fragilidad. Por tanto, la bailoterapia se plantea como estrategia preventiva, integrando movilidad física y estimulación cognitiva. Con respecto a esto, Salazar y Villanea (2010) afirman que el baile fomenta la socialización y la creación de círculos de apoyo, reduciendo aislamiento y depresión.

Bailoterapia como intervención holística. Barros Pilay (2011) define la bailoterapia como un proceso terapéutico que utiliza el movimiento ordenado al compás de la música para mejorar el estado biopsicosocial, donde los componentes incluyen ejercicios aeróbicos, estiramientos y relajación. Al respecto, Bonilla y Rapso (1997) y Merrill (2002) señalan que el baile mejora la coordinación, postura, equilibrio y resistencia aeróbica, reduciendo riesgos de caídas y fortaleciendo la confianza física. Así como también, el nivel cardiovascular, ritmos como salsa y merengue disminuyen la presión arterial y mejoran el consumo de oxígeno.

Efectos cognitivos y memoria, bailar implica recordar secuencias de pasos, lo que estimula la memoria a corto y largo plazo, la atención y la concentración. Por otra parte, Gibson (2011) resalta que la reminiscencia musical activa la memoria autobiográfica y fortalece la identidad. A nivel biológico, el baile mejora la conectividad neuronal, aumenta el volumen cerebral (hipocampo), libera factores neurotróficos y favorece la sinapsis, reduciendo el riesgo de demencia.

Con respecto a lo socioemocional, la bailoterapia previene el aislamiento social y fomenta la creación de vínculos afectivos. Con relación a ello los participantes reportaron mejoras en autoestima, confianza y estado de ánimo. La práctica grupal generó igualdad social y apoyo mutuo, desapareciendo jerarquías económicas y se construye una “segunda familia”, las narrativas compartidas validan la presencia de los adultos mayores, otorgándoles reconocimiento y sentido de pertenencia.

Música tradicional como puente pasado-presente, los ritmos como el pasillo, sanjuanito, vals y cumbia suave evocan recuerdos de juventud y festividades, reforzando la memoria del cuerpo y la identidad cultural. La música tradicional,

desencadena emociones y conecta el pasado con el presente, permitiendo que los recuerdos se conviertan en narrativas vivas y en legado intergeneracional.

En consecuencia, la hermenéutica, deja ver que la sinergia entre bailoterapia y narrativas resignifica la vejez como etapa de plenitud, donde el cuerpo se convierte en archivo vivo de memoria y vitalidad. La comunidad se interpreta como columna existencial, donde la igualdad y el apoyo mutuo fortalecen la identidad social. La música y la narrativa actúan como puentes que conectan pasado y presente, asegurando continuidad cultural y emocional. La escucha y el liderazgo solidario validan la presencia de los adultos mayores, otorgando dignidad y propósito.

En conclusión, los aportes de autores como Barros Pilay (2011), Chaudhry (1999), Salazar y Villanea (2010), Bonilla y Rapso (1997), Merrill (2002) y Gibson (2011) se articulan con las categorías emergentes del estudio, mostrando que la bailoterapia es una intervención integral que combina lo físico, lo cognitivo, lo emocional y lo social, consolidando un modelo de envejecimiento activo y comunitario.

Metodología

La investigación, se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, orientado a comprender las experiencias y recuerdos de adultos mayores en torno a la memoria autobiográfica, la identidad y el bienestar emocional. La muestra incluyó personas mayores de 65 años de Pasto, Nariño, Colombia, muestra seleccionada mediante muestreo intencional, con apoyo de estudiantes del programa de Sociología de la Universidad de Nariño, 2025.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas como instrumento principal, permitiendo narrar vivencias y reflexiones sobre memoria, relaciones familiares y estrategias de afrontamiento. El análisis se realizó con ATLAS.ti, siguiendo las fases de codificación abierta, axial y selectiva (Strauss & Corbin, 1998).

La sistematización mediante matrices de códigos y redes semánticas permitió identificar categorías emergentes y conexiones entre memoria, identidad y bienestar. La triangulación de relatos y resultados garantizó rigor y validez, mostrando que la metodología fue pertinente para comprender la complejidad del envejecimiento activo desde una perspectiva biopsicosocial.

Resultados, análisis e interpretación

Para el análisis e interpretación de resultados, se apoyó en matrices con categorías y códigos trabajados con ATLAS.ti.

Tabla 1.
Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Bienestar emocional	Bailoterapia como motor de transformación	La actividad fortalece la percepción positiva de la vejez y la identidad.	<i>bailoterapia, transformación, percepción positiva</i>
Memoria autobiográfica desde la narrativa	Narración de experiencias	Recordar y compartir historias ayuda a procesar el envejecimiento con dignidad.	<i>memoria, narrativa, identidad, procesar envejecimiento</i>
Momentos de alegría	Testimonios de Luisa Paredes y Elvia Marina Ortega	La narración después de la bailoterapia genera alegría y reduce soledad y depresión.	<i>alegría, reducción soledad, reducción depresión</i>
Transición rural-urbana	Adaptación cultural y comunitaria	Los valores culturales y el apoyo comunitario ayudan a enfrentar carencias económicas.	<i>transición rural-urbana, valores culturales, apoyo comunitario</i>
Salud emocional	Acto de recordar y ser escuchadas	Ser escuchadas y recordar fortalece la salud emocional y la autoestima.	<i>recordar, ser escuchadas, salud emocional, autoestima</i>

De esta manera, cada fragmento de las entrevistas se codificó en ATLAS.ti con las etiquetas que aparecen en la última columna. Esto permitió hacer análisis comparativos, visualizar redes de códigos y generar informes más estructurados. Desde una interpretación hermenéutica, yendo más allá de la descripción de los datos, para comprender el sentido de las narrativas, situándolas en su contexto cultural, histórico y existencial, el análisis de las entrevistas con mujeres adultas mayores en Pasto permitió leer los testimonios como expresiones de identidad, memoria y resistencia frente al envejecimiento y la soledad.

De este modo, la interpretación hermenéutica del análisis facilita interpretar que:

La narración como acto de resistencia, el hecho de contar sus historias no es solo un ejercicio de memoria, sino una forma de afirmar la propia existencia frente a un mundo que tiende a invisibilizar a los adultos mayores. Narrar se convierte en un acto de dignidad y de resistencia cultural.

El cuerpo como mediador de sentido, en la bailoterapia el cuerpo es un espacio simbólico, se convierte en vehículo de alegría, conexión y pertenencia. El movimiento corporal abre la posibilidad de resignificar la vejez como etapa activa y creativa.

La transición rural-urbana como narrativa de identidad. El paso del campo a la ciudad no se vive solo como un cambio geográfico, sino como una transformación de valores y prácticas. Las mujeres reinterpretan su identidad en el entorno urbano, manteniendo vivos los lazos comunitarios y culturales que les permiten enfrentar la precariedad económica.

El recuerdo como puente hacia la salud emocional. Recordar y ser escuchadas no es un simple ejercicio cognitivo: es un acto de reconocimiento mutuo. La memoria autobiográfica se convierte en un puente hacia la sanación emocional, pues reafirma la pertenencia y otorga sentido al presente.

La comunidad como sostén existencial. El barrio El Polvorín de la ciudad de Pasto, aparece como un espacio donde la colectividad se convierte en soporte vital. La hermenéutica revela que el bienestar no se entiende de manera individual, sino como experiencia compartida que fortalece la identidad y la dignidad en la vejez.

En consecuencia, la interpretación hermenéutica muestra que las narrativas de estas mujeres no solo describen actividades o recuerdos, sino que construyen sentido y otorgan valor a la experiencia de envejecer. La bailoterapia y la narración se revelan como prácticas que transforman la percepción de sí mismas y del mundo, permitiéndoles vivir la vejez como una etapa de plenitud y reconocimiento.

Del “sentarse a esperar” al sentimiento de vitalidad

Tabla 2.

Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Vitalidad en la vejez	Del “sentarse a esperar” al sentimiento de vitalidad	La bailoterapia transforma la percepción pasiva de la vejez en una experiencia activa y llena de energía.	<i>vitalidad, transformación, actividad física, juventud recuperada</i>
Resignificación del cuerpo	Redescubrimiento de capacidades	El cuerpo se reconoce como aún capaz de aprender y responder, desafiando estereotipos de limitación por edad.	<i>cuerpo activo, aprendizaje, desafío a la edad</i>
Narrativa de la vejez	La vejez como nuevo capítulo	Se concibe la vejez no como final, sino como etapa de descubrimiento y transmisión de experiencias.	<i>nuevo capítulo, descubrimiento, transmisión de recuerdos</i>
Memoria y legado	Compartir recuerdos con nuevas generaciones	Los recuerdos se valoran como patrimonio vivo que debe ser contado y compartido.	<i>memoria viva, legado, intergeneracionalidad</i>
Salud emocional	Superación de la soledad	La participación en actividades colectivas y narrativas fortalece la autoestima y reduce la percepción de aislamiento.	<i>superación soledad, autoestima, salud emocional</i>

De la pasividad a la vitalidad. La comprensión hermenéutica del tránsito de la idea de “sentarse a esperar” hacia el sentimiento de estar “más vivita” revela una ruptura con el imaginario social de la vejez como decadencia. La bailoterapia se convierte en un espacio simbólico donde la vida se reactiva y se resignifica.

El cuerpo como territorio de sentido. La experiencia corporal del baile permite redescubrir que el cuerpo aún responde, cuestionando la narrativa dominante que asocia la edad con incapacidad. Hermenéuticamente, el cuerpo se interpreta como lugar de memoria y posibilidad, no como límite.

La vejez como capítulo abierto. El testimonio de *L. Paredes*, muestra que la vejez no es un cierre, sino un nuevo capítulo en el que se descubren dimensiones de la vida antes invisibilizadas por las obligaciones laborales y familiares. La hermenéutica aquí ilumina la vejez como etapa de expansión y aprendizaje.

Memoria como legado intergeneracional. Los recuerdos no se guardan en “cajones”, sino que se narran y se transmiten. Este acto de compartir resignifica la memoria como patrimonio cultural y emocional, que conecta generaciones y otorga continuidad al sentido de vida.

La dignidad de ser escuchadas. La interpretación hermenéutica subraya que el bienestar emocional no proviene solo de la actividad física, sino del reconocimiento social que implica ser escuchadas. La narración se convierte en acto de afirmación de identidad y dignidad.

En conclusión, esta interpretación hermenéutica muestra que la bailoterapia y la narración no solo generan bienestar físico y emocional, sino que transforman la manera en que las mujeres mayores significan su propia vejez: de un tiempo de espera pasiva a una etapa de vitalidad, memoria compartida y dignidad.

Que vean que la vejez no es el final, como muchos piensan, como yo pensé en algún momento, sino que es otro capítulo en la vida, donde conocemos otras cosas que, por el afán de vida de trabajar, los hijos, y las deudas uno no se da cuenta de que existen. Que los recuerdos no son para guardarlos en cajones, sino para contarlos, a estas nuevas generaciones, que como pasa el tiempo, cambian las cosas, pero todos vamos para el mismo camino, vamos a llegar a esta vejez, que no pensemos que solo es soledad, sino una nueva etapa de descubrir nuevas cosas, que no importa lo que la gente piense, poder disfrutar de esta vejez. L. Paredes.

La memoria del cuerpo como archivo vivo. Bailar cumbia, pasillo o sanjuanito no es solo un acto recreativo: es un despertar de la memoria corporal que guarda experiencias vitales. Hermenéuticamente, el cuerpo se interpreta como archivo de la historia personal y cultural, capaz de traer al presente emociones y aprendizajes.

La identidad como construcción dinámica. La evocación de recuerdos de infancia, trabajo y festividades muestra que la identidad no se reduce a la edad actual, sino que se reconstruye constantemente al integrar pasado y presente. La hermenéutica revela que la identidad se sostiene en la continuidad de las raíces y en la reinterpretación de las vivencias.

Memoria del cuerpo

Tabla 3.

Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Reconstrucción de la identidad	Memoria del cuerpo	Los ritmos tradicionales activan recuerdos sensoriales y emocionales que conectan pasado y presente.	<i>memoria del cuerpo, ritmos tradicionales, recuerdos sensoriales</i>
Identidad cultural	Arraigo y pertenencia	La música reafirma raíces rurales y comunitarias, incluso en el contexto urbano.	<i>arraigo, pertenencia, raíces culturales</i>
Narrativa autobiográfica	Historias personales evocadas	Se recuerdan momentos significativos como el primer amor, la infancia en el campo y las festividades.	<i>primer amor, infancia, fiestas patronales, carnavales</i>
Continuidad generacional	Legado inter-generacional	Los recuerdos narrados se transmiten a nuevas generaciones como patrimonio vivo.	<i>legado, memoria viva, transmisión cultural</i>
Resiliencia y fortaleza	Superación de dificultades	La memoria de experiencias duras (trabajo doméstico, crianza) se resignifica como fuente de fuerza.	<i>resiliencia, fortaleza, superación</i>

El arraigo cultural como resistencia. Aun en el entorno urbano, las mujeres mayores reafirman su pertenencia a Providencia, hoy al barrio El Polvorín. La música tradicional se convierte en símbolo de resistencia cultural, manteniendo vivo el vínculo con la tierra y la comunidad de origen.

La memoria como legado intergeneracional. Los recuerdos narrados no se quedan “guardados en cajones”, sino que se transmiten como patrimonio a hijos y nietos. Hermenéuticamente, este acto de compartir asegura la continuidad cultural y fortalece el sentido de pertenencia familiar.

La resiliencia como identidad. El relato de *L. Paredes*, sobre las dificultades laborales y familiares se resignifica, como fuente de fortaleza. La hermenéutica muestra que la memoria no solo revive momentos alegres, sino también experiencias de lucha que definen la identidad y dignidad de las participantes.

Por lo cual, la reconstrucción de la identidad a través de la memoria del cuerpo revela que la bailoterapia no es únicamente ejercicio físico, sino un ritual de evocación cultural y personal. Los ritmos tradicionales actúan como detonantes que permiten a las mujeres mayores reafirmar sus raíces, resignificar sus experiencias y proyectar un legado vivo hacia las nuevas generaciones.

Identidad social

Tabla 4.
Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Identidad social	Igualdad en la comunidad	En la bailoterapia se eliminan jerarquías socioeconómicas: todas valen lo mismo.	<i>igualdad, eliminación jerarquías, identidad comunitaria</i>
Apoyo mutuo	Solidaridad y acompañamiento	Se comparten alimentos, alegrías y penas, creando un sistema de apoyo.	<i>apoyo mutuo, solidaridad, compartir</i>
Segunda familia	Vínculos afectivos	El grupo de compañeras se convierte en una “segunda familia” que brinda compañía y afecto.	<i>segunda familia, compañía, afecto</i>
Bienestar emocional	Reducción de soledad y tristeza	La pertenencia al grupo permite desahogarse, sentirse escuchadas y reducir la tristeza.	<i>reducción soledad, desahogo, bienestar emocional</i>
Inclusión	Espacio gratuito y abierto	La gratuidad elimina barreras de exclusión y fomenta la participación igualitaria.	<i>inclusión, participación, acceso libre</i>

La interpretación hermenéutica parte de testimonios como los siguientes:

En las clases hay personas con diferentes condiciones económicas o sociales... hay de todo. Señoras que tuvieron buena vida llena de riquezas y no les faltaba nada, parecía que nunca se les había acabar el dinero y otras que han sufrido bastante, no tienen qué comer, sus hijos las han dejado allí solitas. Pero allá todas valemos lo mismo, sin importar cuánto dinero tengamos, allí nos apoyamos entre todas con un platito de comida o con lo que podamos. Bailando nadie pregunta cuánto gana una, ni de dónde viene. Eso me gusta.
L. Paredes.

La “Segunda Familia”: La identidad se fortalece al pertenecer a un grupo donde se comparten alegrías, penas y hasta “un platito de comida”, creando un sistema de apoyo que reduce la soledad y la tristeza.

Cuando llegué, esto era más campito que ciudad... ahora hay más edificios, tiendas, carros. Con ellas puedo hablar, desahogarme, reírme sin sentirme rechazada por mi edad. L. Paredes.

La igualdad como fundamento de identidad social. La bailoterapia se interpreta como un espacio donde las diferencias socioeconómicas se disuelven. Hermenéuticamente, este entorno revela que la identidad social se construye en la igualdad y no en la competencia, lo que permite que las mujeres mayores se reconozcan como parte de una comunidad sin jerarquías y con acogida.

El apoyo mutuo como tejido social. Compartir un “platito de comida” o acompañarse en las penas y alegrías muestra que la solidaridad es el núcleo de la experiencia. La hermenéutica ilumina cómo estas prácticas sencillas se convierten en símbolos de resistencia frente a la soledad y la exclusión.

La “segunda familia” como resignificación de vínculos. El grupo de compañeras se transforma en un espacio afectivo que sustituye, complementa o amplía los vínculos familiares tradicionales. Hermenéuticamente, esta “segunda familia” se interpreta como un nuevo modo de pertenencia que otorga sentido y compañía en la vejez.

La inclusión como acto de dignidad. El hecho de que la actividad sea gratuita elimina barreras de exclusión y reafirma la dignidad de las participantes. La hermenéutica muestra que la inclusión no es solo acceso físico, sino reconocimiento simbólico de que todas tienen derecho a disfrutar y ser parte.

La vejez como experiencia colectiva. La percepción de la vejez como etapa solitaria se transforma en una vivencia compartida. Hermenéuticamente, la vejez

se resignifica como un tiempo de comunidad, donde el apoyo mutuo y la igualdad fortalecen la identidad social y emocional.

Música tradicional

Tabla 5.

Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Conexión pasado-presente	Música tradicional como puente	Los ritmos evocan vivencias de juventud y las integran con la realidad actual.	<i>conexión pasado-presente, música tradicional, raíces culturales</i>
Bienestar emocional	Transformación de la percepción de la vejez	Bailar ritmos conocidos refuerza la vitalidad y desafía la idea de la vejez como espera pasiva.	<i>bienestar emocional, vitalidad, percepción positiva</i>
Superación de la soledad	Baile como herramienta de compañía	La bailoterapia previene aislamiento y depresión, ocupando la mente y generando compañía.	<i>superación soledad, prevención depresión, acompañamiento</i>
Identidad comunitaria	Segunda familia y apoyo mutuo	El grupo se convierte en comunidad afectiva donde se comparten alegrías, penas y apoyo material.	<i>segunda familia, apoyo mutuo, solidaridad</i>
Sentido de pertenencia	Continuidad cultural y social	La música y el baile refuerzan la identidad comunitaria y el arraigo cultural en la ciudad.	<i>pertenencia, arraigo cultural, identidad comunitaria</i>

La música como puente temporal. Hermenéuticamente, la música tradicional se interpreta como un medio que une dos dimensiones de la existencia: el pasado vivido y el presente compartido. Los ritmos evocan recuerdos de juventud, festividades y vínculos familiares, permitiendo que los adultos mayores resignifiquen su identidad en el presente.

La vejez como vitalidad recuperada. Bailar cumbia, pasillo o sanjuanito no solo activa la memoria, sino que transforma la percepción de la vejez. La hermenéutica revela que la música permite desafiar la narrativa de la pasividad, mostrando que el cuerpo y la mente siguen siendo capaces de disfrutar y crear.

El baile como antídoto contra la soledad. La práctica colectiva del baile se interpreta como un acto de resistencia frente al aislamiento. Hermenéuticamente, el movimiento corporal acompañado de música se convierte en un ritual de compañía, donde la tristeza se disuelve en la interacción comunitaria.

La comunidad como segunda familia. La hermenéutica muestra que la identidad social se reconstruye en la bailoterapia: las compañeras se convierten en una “segunda familia” que brinda apoyo emocional y material. Este tejido social resignifica la vejez como experiencia compartida y digna.

La música como continuidad cultural. Los ritmos tradicionales no solo evocan recuerdos, sino que mantienen vivo el legado cultural. Hermenéuticamente, la música se interpreta como símbolo de arraigo y pertenencia, que asegura que las raíces rurales y comunitarias sigan presentes en la vida urbana.

Se puede concluir que, la música tradicional actúa como un puente hermenéutico entre pasado y presente, permitiendo que los adultos mayores resignifiquen la vejez como etapa de vitalidad, pertenencia y continuidad cultural. La bailoterapia se convierte en un espacio donde la memoria, el cuerpo y la comunidad se entrelazan para dar sentido y dignidad al envejecimiento.

El grupo como espacio de escucha y validación

Tabla 6.

Matriz de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Grupo como espacio de escucha	Validación de la existencia	Ser escuchadas les otorga sentido de vida y combate la invisibilidad social.	<i>escucha, validación, existencia, antídoto soledad</i>
Igualdad social	Reducción del rechazo	En la pista de baile desaparecen las diferencias económicas y sociales, generando inclusión.	<i>igualdad, no rechazo, inclusión, solidaridad</i>

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Vitalidad y propósito	Recuperación de confianza	El baile devuelve energía, confianza y sensación de juventud, resignificando la vejez.	<i>vitalidad, propósito, juventud, confianza</i>
Liderazgo comunitario	Narradores clave	Algunos miembros actúan como referentes, validando la importancia de las historias y defendiendo el valor de la vejez.	<i>liderazgo, narradores, legado, ejemplo</i>
Preservación de la memoria	Narrativas como patrimonio	Contar experiencias fortalece la identidad, transmite valores y asegura continuidad cultural.	<i>memoria viva, patrimonio, transmisión, identidad</i>

Desde la interpretación hermenéutica se concluye que:

La escucha como acto de reconocimiento. Hermenéuticamente, el grupo se interpreta como un espacio donde las mujeres mayores recuperan visibilidad. Ser escuchadas les devuelve la certeza de que “existen” y que sus vivencias aún importan, lo cual constituye un antídoto contra la soledad y el sentimiento de inutilidad.

La igualdad como experiencia liberadora

En el espacio de la pista de baile, la igualdad se manifiesta no como un concepto abstracto, sino como una experiencia vivida. Gadamer (1999) nos recuerda que toda comprensión es un “acontecimiento” en el que se fusionan horizontes; en el baile, los horizontes socioeconómicos se entrelazan y se disuelven en el ritmo compartido. La danza se convierte en un lenguaje común que suspende las jerarquías externas y permite que la identidad social se resignifique en clave de igualdad.

Ricoeur (1990), por su parte, subraya que la identidad se construye narrativamente: somos quienes somos en la medida en que contamos y recontamos nuestra historia. En la pista de baile, el cuerpo narra una historia distinta, liberada de las marcas de exclusión. Allí, la hermenéutica revela que la igualdad no es solo

un principio normativo, sino una praxis simbólica que otorga dignidad. Envejecer, bajo esta luz, deja de ser un signo de marginalidad y se convierte en un capítulo celebrado de la narración colectiva.

La pista de baile, entonces, se erige como un espacio hermenéutico de liberación: un lugar donde la igualdad se interpreta y se encarna, donde el rechazo se disuelve y la dignidad se restituye. No se trata de una utopía distante, sino de una experiencia concreta que muestra cómo la interpretación compartida del mundo puede transformar la vivencia social.

La vitalidad como recuperación de propósito

Bailar y aprender pasos nuevos se interpreta hermenéuticamente como un acto de resistencia frente a la percepción de la vejez como pasividad. El cuerpo, al moverse, se convierte en símbolo de confianza y vitalidad, devolviendo a las participantes un sentido renovado de propósito y energía. En este gesto, la hermenéutica revela que la vitalidad no es mera persistencia biológica, sino una forma de reinterpretar la existencia en clave de dignidad.

Hans-Georg Gadamer, en *Verdad y método* (1960), subraya que: “La experiencia hermenéutica no es simplemente un medio para alcanzar la verdad, sino que es ella misma un modo de ser de la existencia humana”. (Gadamer, *Wahrheit und Methode*, 1960) En este sentido plantea, que permite comprender que el baile, como experiencia interpretativa, abre un horizonte donde la vejez se resignifica: no como decadencia, sino como posibilidad de sentido. Paul Ricoeur, en *Sí mismo como otro* (1990), sostiene: “La identidad personal se constituye narrativamente, en la dialéctica entre la mismidad y la ipseidad” (Ricoeur, *Soi-même comme un autre*, 1990).

Así, aprender pasos nuevos se convierte en narración corporal que desafía la pasividad atribuida a la edad. El cuerpo, al contar otra historia mediante el movimiento, recupera propósito y afirma la vitalidad como resistencia simbólica.

El liderazgo narrativo como sostén comunitario

Los “narradores clave” cumplen una función hermenéutica esencial: son intérpretes de la experiencia colectiva y validan la existencia del grupo. Su liderazgo no se ejerce desde la jerarquía, sino desde la solidaridad y la capacidad de mantener unidas a las demás. En términos gadamerianos, este liderazgo se asemeja a la *fusión de horizontes* (*Horizontverschmelzung*) descrita en *Verdad y método* (1960), donde la comprensión surge del encuentro entre perspectivas distintas. El narrador clave, al articular relatos, posibilita que la comunidad se reconozca

en un horizonte común, defendiendo el valor de la vejez como etapa significativa y no como residuo social.

La memoria como patrimonio compartido

Contar historias no solo reafirma la identidad individual, sino que preserva la memoria colectiva. Hermenéuticamente, las narrativas funcionan como semillas sembradas en el presente para florecer en las generaciones futuras, asegurando continuidad cultural y emocional. Paul Ricoeur, en *La memoria, la historia, el olvido* (2000), señala: “La memoria es el guardián de la identidad, pero también el lugar de la deuda hacia los otros” (Ricoeur, *La mémoire, l’histoire, l’oubli*, 2000).

Este planteo permite comprender que la narración comunitaria no es mero recuerdo, sino un acto de responsabilidad ética: transmitir un legado que sostiene la cohesión y otorga sentido a la experiencia de envejecer. La memoria compartida se convierte en patrimonio simbólico que garantiza la continuidad de la comunidad y la dignidad de sus integrantes.

En conclusión, esta categoría muestra que el grupo de bailoterapia es mucho más que un espacio recreativo: es un territorio hermenéutico de escucha, igualdad y liderazgo solidario, donde las mujeres mayores resignifican la vejez como etapa de vitalidad, pertenencia y transmisión de memoria.

Al contar sus historias, ayudan a que los demás sientan que “existen” y que sus vivencias aún importan.

“A veces piensan que nosotros ya somos bobitos, que no entendemos las cosas”.

“Empiezan a hablarnos despacito, como si no entiendiéramos”.

“A veces pareciera que nuestras opiniones ya no importaran”. “Mucha gente necesita que la escuchen y yo los escucho; ellos también me cuentan sus cosas”.

“Nos damos ánimo los unos a los otros”.

“Me siento útil porque puedo ayudar, escuchar y acompañar”.

“Aquí al principio me sentía solita, sin amistades”.

“En el grupo de aeróbicos me siento acompañada”.

“Es bonito relacionarse con las personas y sentir que uno todavía puede aportar”. Marina.

Defender el valor de la vejez: una lectura hermenéutica

Los testimonios de Paredes invitan a comprender la vejez no como un final, sino como un capítulo distinto de la existencia, cargado de sentido y de posibilidades de transmisión. Hermenéuticamente, relatos que se convierten en un acto de

interpretación de la propia vida: los recuerdos no se guardan en cajones, sino que se narran, se comparten y se resignifican en el encuentro con las nuevas generaciones.

Hans-Georg Gadamer, en *Verdad y método* (1960), sostiene que: Desde esta perspectiva, la vejez se interpreta como un modo de ser que abre horizontes nuevos: el narrador se convierte en mediador de sentido, mostrando que la vida no se agota en la productividad laboral, sino que se expande en la transmisión de memoria y legado.

Paul Ricoeur, en *La memoria, la historia, el olvido* (2000), afirma: así, contar historias en la vejez no es solo reafirmar la identidad personal, sino cumplir una responsabilidad ética: dejar un legado que sostenga la continuidad cultural y emocional de la comunidad. La vejez, entonces, se revela como un espacio de resistencia frente a la soledad y la invisibilidad, y como una etapa de descubrimiento y enseñanza.

En resumen, el liderazgo en estos entornos no es jerárquico ni autoritario, sino que se basa en la generosidad y la solidaridad, enfocándose en mantener al grupo unido, activo y emocionalmente fortalecido. Al indagar sobre el papel que tienen estas narrativas e historias en su bienestar, las participantes argumentan:

Cuando cuento mis cosas, mis experiencias, lo bueno, lo malo, mis recuerdos, todo eso me hace identificarme. Me hace reconocer mis luchas y mis logros. Me da identidad y fuerza. Es como sembrar otra vez lo que he vivido. Al contar, revivo el pasado para que esté en el presente de mi familia, mis amigos y de todos.

Y cuando los demás me escuchan, siento que existo, que tengo vida, que lo mío aún importa. Eso me hace sentir bien. Me identifico como una persona que, a pesar de lo que ha vivido, sabe que sus recuerdos quedan en otros. A los otros les interesa escucharme. M. Ortega

Interpretación hermenéutica integradora

La vejez como etapa de plenitud

Los relatos muestran que la vejez no es un tiempo de espera pasiva, sino una etapa de vitalidad, aprendizaje y dignidad. Gadamer (1960/1999) recuerda que la experiencia hermenéutica es un modo de ser de la existencia humana; así, el baile y la narración resignifican el envejecimiento como proceso activo, donde se abren nuevos horizontes de sentido.

Tabla 7.
Matriz integradora de categorías y códigos (ATLAS.ti)

Categoría principal	Subcategoría / Tema	Descripción cualitativa	Códigos ATLAS.ti
Bienestar emocional	Transformación de la percepción de la vejez	La bailoterapia y la narración permiten resignificar la vejez como etapa activa y digna.	<i>bienestar, salud emocional, autoestima, resignificación</i>
Vitalidad	Del “sentarse a esperar” al sentirse vivas	El baile devuelve energía, confianza y sensación de juventud.	<i>vitalidad, juventud recuperada, propósito, confianza</i>
Identidad personal	Reconstrucción a través de la memoria	La música y la narración integran pasado y presente, reforzando raíces y vivencias.	<i>memoria del cuerpo, identidad, raíces culturales, resiliencia</i>
Identidad social	Igualdad y apoyo mutuo	En el grupo desaparecen jerarquías socioeconómicas y se fomenta la solidaridad.	<i>igualdad, apoyo mutuo, segunda familia, inclusión</i>
Música tradicional	Conexión pasado-presente	Los ritmos evocan recuerdos de juventud, festividades y vínculos familiares.	<i>música tradicional, conexión, arraigo cultural, legado</i>
Grupo comunitario	Espacio de escucha y validación	Ser escuchadas otorga sentido de existencia y fortalece la identidad colectiva.	<i>escucha, validación, liderazgo narrativo, memoria viva</i>

El cuerpo como archivo de memoria

La música tradicional activa lo que Ricoeur (2000) denomina la “memoria encarnada”, trayendo al presente experiencias de juventud y festividades. El cuerpo se interpreta como territorio de sentido, capaz de conectar pasado y presente y reafirmar la identidad en el movimiento compartido.

La comunidad como sostén existencial

El grupo de bailoterapia se convierte en una “segunda familia” donde se comparten alegrías, penas y apoyo material. Hermenéuticamente, este tejido social resignifica la vejez como experiencia colectiva, basada en igualdad y solidaridad. Aquí se cumple lo que Gadamer describe como fusión de horizontes: la comprensión mutua que surge del encuentro y sostiene la comunidad.

La escucha como acto de reconocimiento

Ser escuchadas otorga a las mujeres mayores la certeza de que “existen” y que sus vivencias aún importan. La hermenéutica revela que la escucha es un acto de validación que combate la invisibilidad y fortalece la identidad. Ricoeur (2000) subraya que la memoria es también “deuda hacia los otros”, y la escucha se convierte en la forma de honrar esa deuda.

La memoria como legado intergeneracional

Narrar experiencias no solo reafirma la identidad individual, sino que preserva la memoria colectiva. Hermenéuticamente, las historias se interpretan como patrimonio vivo que se transmite a nuevas generaciones, asegurando continuidad cultural y emocional. La narración se convierte en semilla de futuro, en resistencia contra el olvido.

La interpretación hermenéutica global muestra que las categorías emergentes de la bailoterapia y la música tradicional son más que actividades recreativas: son espacios de construcción de sentido, donde las mujeres mayores resignifican la vejez como etapa de vitalidad, pertenencia y transmisión cultural. El bienestar emocional, la igualdad social, la memoria viva y la escucha mutua se entrelazan para conformar un modelo de envejecimiento digno, activo y comunitario.

Discusión

Los hallazgos de este estudio muestran que la bailoterapia, combinada con la evocación de narrativas personales, constituye una estrategia integral para promover el envejecimiento activo. En primer lugar, se confirma lo señalado por Barros Pilay (2011) respecto al impacto del baile en la memoria cognitiva, ya que las participantes reportan mejoras en la atención y en la capacidad de recordar secuencias de movimientos. Asimismo, la reminiscencia musical, tal como lo plantean Webster y Haight (2002) y Gibson (2011), actúa como detonante de recuerdos autobiográficos que fortalecen la identidad y la autoestima.

La dimensión social también se ve reforzada: la bailoterapia crea un espacio de igualdad y apoyo mutuo, coincidiendo con lo expuesto por Salazar y Villanea (2010) sobre la importancia de los círculos de apoyo en la vejez. El grupo se convierte en una “segunda familia”, donde la escucha y la validación de las

experiencias otorgan sentido de pertenencia y dignidad. Este hallazgo se articula con la perspectiva de Chaudhry (1999), quien subraya que las narrativas permiten transmitir valores intergeneracionales y sostener la identidad en momentos de declive físico-cognitivo.

Por otro lado, la música tradicional cumple un papel fundamental en la conexión entre pasado y presente. Tal como señalan González et al. (2017) y Rehfeld et al. (2018), los ritmos familiares activan la memoria del cuerpo y favorecen la neuroplasticidad, lo que se traduce en un impacto positivo tanto en la dimensión cognitiva como en la emocional. Ritmos como pasacalle, bolero, cumbia, pasillo y sanjuanito actúan como detonantes de narrativas juveniles, permitiendo reinterpretar la historia personal y “rejuvenecer sentimientos”. Estudios recientes como los de Pico Fierro (2025) y Melendres Aldas (2025) confirman que la música y el baile activan la memoria del cuerpo y fortalecen la motricidad gruesa.

En cuanto a la estimulación cognitiva y la neuroplasticidad, memorizar secuencias de pasos y sincronizarlos con el ritmo mantiene al cerebro en forma. Merrill (2002) señala que el baile activa la memoria muscular, mientras que Kattenstroth et al. (2013) y Rehfeld et al. (2018) evidencian que la danza mejora la plasticidad cerebral, aumenta el volumen del hipocampo y favorece la conectividad neuronal, reduciendo el riesgo de demencia.

Finalmente, los pilares del rendimiento físico y soporte metabólico son esenciales para que la bailoterapia sea segura y eficaz. La nutrición e hidratación adecuadas garantizan equilibrio metabólico y previenen riesgos durante la práctica. Harrand y Bollstetter (2000) afirman que el envejecimiento activo es un derecho, donde el cuerpo sigue siendo medio de expresión, mientras que Viguera (1997) enfatiza que la reminiscencia preserva la memoria histórica y la identidad.

En consecuencia, la hermenéutica muestra que la sinergia entre bailoterapia y narrativas resignifica la vejez como etapa activa y digna, donde el cuerpo se convierte en archivo vivo de memoria y vitalidad, donde la música tradicional actúa como puente entre pasado y presente, evocando recuerdos que fortalecen la identidad cultural y personal.

Las narrativas validan la existencia de los adultos mayores, otorgándoles reconocimiento y continuidad intergeneracional. La neuroplasticidad se estimula mediante la práctica constante, compensando déficits de memoria reciente y preservando la autonomía. Asimismo, la comunidad se interpreta como sostén existencial, donde la igualdad y el apoyo mutuo fortalecen la identidad social y emocional.

Todo lo cual se fundamenta en teóricos tales como: Salazar y Villanea (2010), Webster y Haight (2002), Harrand y Bollstetter (2000), Viguera (1997), Barros

Pilay (2011), Gibson (2011), Chaudhry (1999), Bonilla y Rapso (1997), Merrill (2002), González et al. (2017), Kattenstroth et al. (2013), Rehfeld et al. (2018), Pico Fierro (2025) y Melendres Aldas (2025) que fundamentan que la bailoterapia y las narrativas son herramientas integrales que estimulan la memoria, fortalecen la identidad y promueven un envejecimiento activo, biopsicosocial y comunitario.

Conclusiones

La bailoterapia es una intervención holística que mejora la salud física, cognitiva y emocional de los adultos mayores, reduciendo riesgos de caídas, fortaleciendo la memoria y promoviendo la autoestima.

La narrativa y la reminiscencia musical actúan como puentes entre pasado y presente, reforzando la identidad personal y cultural, y validando la existencia de los adultos mayores.

El grupo de bailoterapia se constituye como un espacio de igualdad y apoyo mutuo, donde desaparecen las jerarquías socioeconómicas y se fomenta la solidaridad, creando una “segunda familia”.

La música tradicional y los ritmos familiares son detonantes de memoria autobiográfica, favoreciendo la neuroplasticidad y la continuidad cultural.

La sinergia entre movimiento y narración resignifica la vejez como etapa activa, digna y comunitaria, consolidando un modelo de envejecimiento biopsicosocial.

Recomendaciones y escenarios posibles

Escenario comunitario: Implementar programas de bailoterapia en barrios y centros comunitarios, integrando música tradicional para reforzar la identidad cultural y la cohesión social.

Escenario institucional: Incorporar la bailoterapia en centros geriátricos como estrategia preventiva contra el sedentarismo y la depresión, acompañada de talleres de reminiscencia narrativa.

Escenario educativo: Diseñar proyectos intergeneracionales donde jóvenes participen en sesiones de baile y narración con adultos mayores, promoviendo el intercambio cultural y la transmisión de valores.

Escenario sanitario: Incluir la bailoterapia como complemento en programas de salud pública orientados al envejecimiento activo, con seguimiento nutricional e hidratación adecuada para garantizar seguridad.

Escenario investigativo: Ampliar estudios longitudinales que midan el impacto de la bailoterapia en la neuroplasticidad y la prevención de demencias, integrando técnicas de neuroimagen y evaluación cognitiva.

Referencias

- Barros Pilay, J. (2011). *La bailoterapia como estrategia de estimulación cognitiva en adultos mayores*. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Bonilla, M., & Rapso, J. (1997). El baile como recurso terapéutico en geriatría. *Revista de Gerontología*, 12(3), 45-56.
- Chaudhry, H. (1999). Reminiscence therapy and identity in aging. *Journal of Aging Studies*, 13(2), 121-135.
- Gibson, F. (2011). *Reminiscence and life story work: A practice guide*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- González, R., Martínez, P., & López, A. (2017). *La danza como herramienta de envejecimiento activo*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 52(4), 210-218.
- Harrand, L., & Bollstetter, R. (2000). Active aging and narrative identity. *Journal of Gerontology*, 55(6), 321-329.
- Kattenstroth, J. C., Kalisch, T., Holt, S., Tegenthoff, M., & Dinse, H. R. (2013). Six months of dance interventions enhances postural, sensorimotor, and cognitive performance in elderly without affecting cardio-respiratory functions. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 5(5), 5-10.
- Merril, S. (2002). Dance and memory: Motor learning in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 10(2), 123-135.
- Pico Fierro, J. (2025). La bailoterapia como estrategia de movilidad en adultos mayores. *Revista de Ciencias de la Salud*, 18(1), 33-42.
- Rehfeld, K., Lüders, A., Hökelmann, A., Lessmann, V., Kaufmann, J., Brigadski, T., & Müller, P. (2018). Dance training is superior to repetitive physical exercise in inducing brain plasticity in the elderly. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12 (305), 1-12.
- Salazar, M., & Villanea, C. (2010). Narrativas y círculos de apoyo en el envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(3), 311-325.
- Viguera, J. (1997). La reminiscencia como recurso terapéutico en la vejez. *Revista Española de Geriatría*, 32(2), 89-95.
- Webster, J., & Haight, B. (2002). *Critical advances in reminiscence work*. New York: Springer Publishing.